

Приложение
к приказу МОУ «Илек-Кошарская СОШ»
№ 176 от 29 августа 2023г

Утверждаю
Директор школы
Каруна Г.В.



МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
(осенне-зимний период)
(7-11лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционноЯблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	665	17,80	20,9	77,2	568,5
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские»	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86
268	Котлета говяжья	90	16,6	23,2	4,286	293,2
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
377	Чай с лимоном	200/5	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	794	31,00	20,76	103,70	725,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
71	Огурец свежий	55	0,416	0,05	1,416	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченная	90	16,6	23,2	4,286	293,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,370	36,680	209,8
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	62,507
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	535	25,916	31,513	71,452	635,794
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,130	51,4
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200	6,9	6,95	18,700	165,1
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,1	10,8	1,872	177,975
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,290	7,06	22,2	165,5
349	Компот из смеси сухофруктов с Витаминами.	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Обед	780	34,04	28,553	99,122	790,642

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9
	Повидло	20	0,10	0	14,3	57,60
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	490	17,89	14,743	79,05	520,437
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50				25,60
			0,3	2	1,6	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	200	1,89	2,43	9,34	66,79
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	810	28,87	31,37	109,59	836,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70	8,74	8,31	10,71	152,65
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	660	17,13	12,413	85,3	521,487
	Обед					
56	Салат из свежей капусты «Молодость»	60	0,90	3,1	5,6	53,90
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95
263	Рагу из птицы	240	15,50	35,91	19,5	463,32
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	780	23,64	44,75	82,42	827,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,8	44,4
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	685	29,32	28,393	53,66	587,427
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70
295	Котлета «Куриная»	90	13,72	5,2	9,1	138,42
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	800	35,11	27,23	96,63	772,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	665	18,7	24,293	93,2	666,207
	Обед					
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	2	1,6	25,60
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,890
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,47	36,45	199,47
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	770	27,46	23,513	97,189	709,639

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Овощи порционно/Огурец\свежий	55	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом	90	8,076	10,688	9,326	165,8
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,450	4,950	25,180	159,070
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	155,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	360	20,016	24,811	212,676	594,037
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,500	3,470	6,770	64,310
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	6,900	6,950	18,760	165,190
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
139	Капуста тушеная	150	2,770	4,840	10,780	97,760
349	Компот из смеси сухофруктоввитаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	780	30,86	30,653	87,699	749,899

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
	Молоко сгущенное	30	1,5		11,40	51,60
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,230	17,480	36,710	365,080
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	640	19,36	18,143	86,04	584,877
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,900	1,310	5,600	37,790
108	Суп картофельный с клецками	200	2,520	2,840	16,670	102,32
259	Жаркое по-домашнему	240	17,124	18,012	30,612	353,052
389	Сок	200	1	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	780	26,214	23,055	99,882	711,869

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
71	Овощи порционно/Огурец \свежий	55	0,40	0,4	9,8	44,4
279	Тефтели «Детские» под овощным соусом	80	117,30	14,080	14,940	233,400
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,700	3,430	36,450	119,470
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за завтрак		525	128,93	21,823	99,81	609,077
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,700	4,700	4,310	70,340
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	200	1,97	5,18	8,97	90,36
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,085
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,290	7,060	22,210	165,540
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47
Итого за Обед		780	32,591	27,905	79,859	699,925

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Пятница, 2 неделя Завтрак						
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	25	5,80	8,50	0,03	99,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23
338	Фрукт порционно /Яблоко	200	0,40	0,04	9,8	44,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за завтрак		685	35,69	33	60	683,1
Обед						
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	2	1,6	25,60
103	Суп картофельный с вермишелью	200	9,900	8,900	25,200	220,500
295	Котлеты «Куриные»	90	13,716	5,220	9,144	138,420
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,750	4,110	32,320	193,270
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за обед		770	36,336	21,123	115,264	796,497